

5 STEG för självundersökning av dina bröst

1 När du duschar

Gör denna undersökning en gång i månaden veckan efter mens. Känn över hela höger bröst med raka fingrar, därefter vänster bröst. Bekanta dig med dina bröst och notera om det finns någon förändring sedan senast.



2 Framför spegeln

Låt armarna hänga längs sidorna. Titta på bröstet efter partier som veckats eller rynkats, om det finns gropar eller förändringar i huden. Placera händerna bakom nacken och titta på om bröstet skiljer sig åt i form eller kontur.



4 Börja vid kanten av bröstet

Börja vid kanten och känn igenom bröstet genom att röra fingertopparna i små cirklar in mot bröstvårtan. Var noggrann med att känna igenom hela bröstet. Upprepa undersökningen på höger bröst.



3 Ligg på rygg

Lägg en kudde eller handduk under vänster skuldra. Placera vänster arm bakom huvudet. Använd höger hand för att känna igenom ditt vänstra bröst.



5 Armhålan

Ta slutligen och vila armen på t ex en bänk och använd cirkelrörelser för att känna mellan bröstet och i armhålan.



Genomför denna undersökning en vecka efter mensens varje månad.